

## Wenn gute Noten nicht mehr motivieren

B1.2 - SCHULE, DRUCK UND SELBSTORGANISATION



### Wortschatz zum Text

| Deutsch          | Englisch / Erklärung      |
|------------------|---------------------------|
| die Erwartung    | expectation               |
| die Leistung     | performance / achievement |
| der Durchschnitt | average                   |
| der Druck        | pressure                  |
| das Zeugnis      | report card               |
| die Belohnung    | reward                    |
| sich anstrengen  | to make an effort         |
| mithalten        | to keep up                |
| überfordert sein | to feel overwhelmed       |
| erschöpft        | exhausted                 |
| ehrgeizig        | ambitious                 |
| die Rückmeldung  | feedback                  |
| der Vergleich    | comparison                |
| sich lohnen      | to be worth it            |

| Deutsch                     | Englisch / Erklärung          |
|-----------------------------|-------------------------------|
| die Anerkennung             | recognition                   |
| die Pause                   | break                         |
| die Grenze                  | limit                         |
| der Anspruch                | demand / expectation          |
| die Konzentration           | concentration                 |
| die Unsicherheit            | insecurity                    |
| der Fehler                  | mistake                       |
| die Verbesserung            | improvement                   |
| das Gespräch                | conversation                  |
| die Unterstützung           | support                       |
| der Stundenplan             | timetable                     |
| die Gewohnheit              | habit                         |
| die Entscheidung            | decision                      |
| vernünftig                  | reasonable                    |
| rechtzeitig                 | in time                       |
| sich verändern              | to change                     |
| die Kontrolle               | control                       |
| der Anspruch an sich selbst | demand on oneself             |
| nachdenklich                | thoughtful                    |
| sich unter Druck setzen     | to put oneself under pressure |

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Wenn gute Noten nicht mehr motivieren

### B1.2 - SCHULE, DRUCK UND SELBSTORGANISATION

Mara war lange die Schülerin, die fast immer gute Noten schrieb. Wenn eine Klassenarbeit zurückgegeben wurde, fragten ihre Mitschüler oft zuerst sie: „Und, was hast du?“ Früher war Mara darauf stolz. Sie lernte gern, besonders für Deutsch und Biologie, und freute sich, wenn ihre Anstrengung ein gutes Ergebnis brachte. Gute Noten waren für sie nicht nur Zahlen, sondern eine Rückmeldung: Ich habe etwas verstanden, ich bin vorbereitet, ich kann etwas schaffen.

Doch in diesem Schuljahr fühlte sich alles anders an. Eine Zwei war plötzlich nicht mehr gut genug, weil viele von ihr eine Eins erwarteten. Wenn Mara nur einen kleinen Fehler machte, dachte sie nicht an die vielen richtigen Antworten, sondern nur an diesen einen Punkt, der fehlte. Ihre Eltern meinten es nicht böse. Sie sagten oft: „Du bist doch so gut, du schaffst das schon.“ Aber für Mara klang dieser Satz immer mehr wie eine Pflicht. Auch einige Lehrer lobten sie oft vor der Klasse. Was eigentlich nett gemeint war, machte den Druck noch größer, denn Mara wollte dieses Bild von sich nicht verlieren.

Besonders schwierig wurde es vor den Prüfungswochen. Mara schrieb sich Lernpläne, stand früher auf und wiederholte Vokabeln sogar im Bus. Trotzdem konnte sie sich schlechter konzentrieren. Am Abend lag sie im Bett und dachte an die nächsten Tests. Manchmal öffnete sie noch einmal ihr Heft, obwohl sie schon müde war. Dann las sie dieselbe Zeile fünfmal und wusste danach immer noch nicht, was dort stand. Sie merkte, dass sie nicht mehr aus Interesse lernte, sondern aus Angst vor Enttäuschung.

Eines Tages bekam sie in Mathematik eine Drei. Für viele wäre das kein großes Drama gewesen, aber Mara versteckte die Arbeit schnell in ihrer Mappe. In der Pause fragte ihre Freundin Lina, warum sie so still sei. Zuerst sagte Mara nur: „Alles okay.“ Doch Lina glaubte ihr nicht. Nach dem Unterricht gingen sie zusammen ein Stück nach Hause, und Mara erzählte endlich, wie müde sie war. Sie sagte auch, dass sie sich manchmal wünschte, niemand würde von ihr erwarten, immer stark und zuverlässig zu sein.

Lina hörte lange zu und sagte dann etwas, das Mara nicht sofort beantworten konnte: „Vielleicht bist du nicht schlecht in der Schule. Vielleicht bist du einfach zu streng mit dir.“ Dieser Satz machte Mara nachdenklich. Am nächsten Tag sprach sie mit ihrer Klassenlehrerin. Die Lehrerin schlug vor, nicht nur auf Noten zu schauen, sondern auch auf Fortschritte: Was hat Mara verstanden? Wo braucht sie Hilfe? Was darf auch einmal nicht perfekt sein?

Außerdem riet die Lehrerin ihr, einen realistischen Lernplan zu machen. Mara sollte nicht jeden Nachmittag komplett verplanen, sondern auch Pausen, Bewegung und freie Zeit eintragen. Zuerst fand Mara das fast komisch: Freizeit in einen Lernplan schreiben? Aber nach einigen Tagen merkte sie, dass sie konzentrierter war, wenn sie sich Erholung nicht heimlich nehmen musste, sondern bewusst erlaubte.

Mara änderte nicht alles sofort. Manchmal ärgerte sie sich noch immer über kleine Fehler. Aber sie begann, ihre Noten anders zu sehen. Eine Arbeit zeigte nicht, was sie als Mensch wert war. Sie zeigte nur, was sie in einem bestimmten Moment konnte und was sie noch üben musste. Gute Leistungen blieben ihr wichtig. Nur wollte sie lernen, dass Motivation nicht aus Angst entstehen muss.



## Fragen zum Text

1. Warum fragten Maras Mitschüler früher oft zuerst sie nach der Note?

---

---

---

2. Was bedeuteten gute Noten früher für Mara?

---

---

---

3. Was veränderte sich in diesem Schuljahr für Mara?

---

---

---

4. Warum machte sogar Lob den Druck für Mara größer?

---

---

---

5. Wie bereitete sich Mara auf Prüfungswochen vor?

---

---

---

6. Warum war Maras Lernen nicht mehr wirklich motivierend?

---

---

---

7. Warum versteckte Mara die Mathematikarbeit schnell in ihrer Mappe?

---

---

---

8. Was zeigt Maras Gespräch mit Lina über ihre Situation?

---

---

---

9. Welcher Satz von Lina bringt Mara zum Nachdenken?

---

---

---

10. Welche neue Sicht auf Noten schlägt die Klassenlehrerin vor?

---

---

---

11. Warum soll Mara Pausen und freie Zeit in ihren Lernplan eintragen?

---

---

---

12. Welche Erkenntnis gewinnt Mara am Ende?

---

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Warum galt Mara in ihrer Klasse als besonders leistungsstark?

- ☐ A) Sie korrigierte oft die Arbeiten der anderen.
- ☐ B) Sie schrieb fast immer gute Noten.
- ☐ C) Sie war die Klassensprecherin.
- ☐ D) Sie bekam nie Hausaufgaben.

### 2. Was bedeuteten gute Noten früher für Mara?

- ☐ A) Sie waren für sie nur wichtig, weil ihre Eltern Geld dafür gaben.
- ☐ B) Sie waren ihr völlig egal.
- ☐ C) Sie waren eine Rückmeldung, dass sie etwas verstanden hatte.
- ☐ D) Sie waren nur ein Grund, besser als andere zu wirken.

### 3. Was belastete Mara in diesem Schuljahr besonders?

- ☐ A) Sie musste die Schule wechseln.
- ☐ B) Selbst gute Noten fühlten sich nicht mehr gut genug an.
- ☐ C) Sie hatte keine Freunde mehr.
- ☐ D) Sie durfte keine Lernpläne mehr schreiben.

### 4. Warum wirkte der Satz der Eltern auf Mara problematisch?

- ☐ A) Weil er für Mara wie zusätzlicher Druck klang.
- ☐ B) Weil ihre Eltern ihr Lernen verboten.
- ☐ C) Weil ihre Eltern nie über Schule sprachen.
- ☐ D) Weil sie dadurch keine Hausaufgaben machen musste.

### 5. Was machte den Druck durch das Lob der Lehrer größer?

- ☐ A) Mara wollte das positive Bild von sich nicht verlieren.
- ☐ B) Mara wurde dadurch faul.
- ☐ C) Die Lehrer gaben ihr keine Noten mehr.
- ☐ D) Die Klasse lachte jedes Mal über sie.

### 6. Was zeigt die Szene, in der Mara dieselbe Zeile fünfmal liest?

- ☐ A) Sie findet den Text besonders spannend.
- ☐ B) Sie kann sich wegen Müdigkeit und Druck kaum konzentrieren.
- ☐ C) Sie möchte Lina beeindrucken.
- ☐ D) Sie lernt absichtlich langsam.

### 7. Warum ist die Drei in Mathematik für Mara so belastend?

- ☐ A) Weil sie dadurch sofort sitzen bleibt.
- ☐ B) Weil sie die Note als persönliches Scheitern empfindet.
- ☐ C) Weil Lina dieselbe Note bekommen hat.
- ☐ D) Weil die Arbeit nicht bewertet wurde.

### 8. Wie reagiert Lina auf Maras Verhalten?

- ☐ A) Sie ignoriert Mara, weil sie keine Zeit hat.
- ☐ B) Sie fragt genauer nach, weil sie merkt, dass etwas nicht stimmt.
- ☐ C) Sie erzählt sofort der Lehrerin alles.
- ☐ D) Sie macht Witze über Maras Note.

### 9. Was sagt Mara auf dem Heimweg auch über sich selbst?

- ☐ A) Sie möchte immer die Beste bleiben, egal wie.
- ☐ B) Sie wünscht sich manchmal, nicht immer stark und zuverlässig wirken zu müssen.
- ☐ C) Sie möchte gar nicht mehr lernen.
- ☐ D) Sie findet alle Erwartungen angenehm.

### 10. Was empfiehlt die Klassenlehrerin Mara?

- ☐ A) Sie soll nur noch auf die Endnote achten.
- ☐ B) Sie soll Noten, Fortschritte und Übungsbedarf realistischer betrachten.
- ☐ C) Sie soll ihre Arbeiten nicht mehr zeigen.
- ☐ D) Sie soll alle Pausen streichen.

### 11. Warum findet Mara es zuerst komisch, Freizeit in den Lernplan einzutragen?

- ☐ A) Weil sie Freizeit bisher nicht als festen Teil des Lernens gesehen hat.
- ☐ B) Weil sie nie Freizeit hatte.
- ☐ C) Weil die Lehrerin keine Pausen erlaubt.
- ☐ D) Weil Lina ihren Plan schreiben soll.

### 12. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

- ☐ A) Wer gute Noten hat, braucht keine Unterstützung.
- ☐ B) Noten zeigen den Wert eines Menschen.
- ☐ C) Gute Leistungen können wichtig sein, aber sie sollten nicht nur aus Angst entstehen.
- ☐ D) Eine schlechte Note bedeutet, dass man nicht lernen kann.

## Ordne zu

| A                                                          | B                                                                   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Mara war früher stolz auf ihre Noten                       | weil sie eine Drei in Mathematik bekam.                             |
| Gute Noten bedeuteten für Mara früher                      | weil sie Angst hatte, dieses Bild zu verlieren.                     |
| Eine Zwei fühlte sich plötzlich nicht mehr gut genug an    | weil sie nicht sofort vor allen darüber sprechen wollte.            |
| Der Satz ihrer Eltern war eigentlich ermutigend gemeint    | weil sie ihre Noten nicht mehr als Urteil über sich sehen wollte.   |
| Das Lob der Lehrer machte den Druck größer                 | weil sie merkte, dass Lernen ohne Erholung schlechter funktioniert. |
| Vor Prüfungswochen schrieb Mara Lernpläne                  | weil viele von ihr eine Eins erwarteten.                            |
| Im Bus wiederholte Mara Vokabeln                           | weil sie fast immer gute Leistungen brachte.                        |
| Abends las Mara manchmal dieselbe Zeile mehrmals           | weil sie sich auf Tests besonders intensiv vorbereitete.            |
| Die Mathematikarbeit versteckte Mara schnell               | weil sie nicht mehr aus Interesse, sondern aus Angst lernte.        |
| Lina merkte, dass Mara nicht ehrlich antwortete            | weil gute Noten für sie eine positive Rückmeldung waren.            |
| Mara sprach erst nach dem Unterricht offen mit Lina        | weil ihre Konzentration durch Müdigkeit und Druck schlechter wurde. |
| Mara sagte, sie wolle nicht immer stark wirken müssen      | weil sie auch über ihre innere Erschöpfung sprach.                  |
| Linas Satz machte Mara nachdenklich                        | weil Lina Maras Strenge mit sich selbst erkannte.                   |
| Die Klassenlehrerin schlug eine andere Sicht auf Noten vor | weil Mara Fortschritte und Übungsbedarf realistischer sehen sollte. |
| Mara sollte Pausen in den Lernplan eintragen               | weil der Satz für Mara wie eine Pflicht klang.                      |
| Mara begann, ihre Noten anders zu sehen                    | weil sie schon vor der Schule weiterlernen wollte.                  |



## Bringe in die richtige Reihenfolge

| Nr. | Satz / Ereignis                                                             | Reihenfolge |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.  | Die Klassenlehrerin rät Mara, Pausen und freie Zeit bewusst einzuplanen.    |             |
| 2.  | Mara liest abends dieselbe Zeile mehrmals und kann sich kaum konzentrieren. |             |
| 3.  | Mara war früher stolz, wenn ihre Anstrengung zu guten Ergebnissen führte.   |             |
| 4.  | Lina sagt, dass Mara vielleicht zu streng mit sich selbst ist.              |             |
| 5.  | Mara bekommt in Mathematik eine Drei und versteckt die Arbeit.              |             |
| 6.  | Eine Zwei fühlt sich für Mara nicht mehr gut genug an.                      |             |
| 7.  | Mara erkennt, dass eine Arbeit nicht ihren Wert als Mensch zeigt.           |             |
| 8.  | Mara erzählt Lina auf dem Heimweg von ihrer Müdigkeit.                      |             |
| 9.  | Mara wiederholt Vokabeln sogar im Bus.                                      |             |
| 10. | Mara beginnt, Erholung als Teil des Lernens zu akzeptieren.                 |             |
| 11. | Ihre Eltern sagen oft, dass sie es schon schaffen wird.                     |             |
| 12. | Lina merkt in der Pause, dass Mara ungewöhnlich still ist.                  |             |
| 13. | Die Klassenlehrerin spricht mit Mara über Fortschritte und Übungsbedarf.    |             |
| 14. | Mara schreibt sich vor Prüfungswochen genaue Lernpläne.                     |             |
| 15. | Lehrer loben Mara vor der Klasse, was den Druck noch größer macht.          |             |
| 16. | Mara merkt, dass sie immer mehr aus Angst vor Enttäuschung lernt.           |             |



## Finde den Fehler im Inhalt

1. Mara hatte früher meistens schlechte Noten und wollte deshalb besser werden.

---

---

---

2. Gute Noten bedeuteten Mara früher gar nichts.

---

---

---

3. Eine Zwei war für Mara immer ein großer Erfolg.

---

---

---

4. Maras Eltern wollten sie absichtlich unter Druck setzen.

---

---

---

5. Das Lob der Lehrer half Mara, völlig entspannt zu bleiben.

---

---

---

6. Vor Prüfungswochen lernte Mara weniger als sonst.

---

---

---

7. Mara konnte abends sehr gut abschalten.

---

---

---

8. Die Drei in Mathematik war Mara völlig egal.

---

---

---

9. Lina glaubte sofort, dass bei Mara alles in Ordnung war.

---

---

---

10. Mara erzählte Lina, dass sie den Druck angenehm fand.

---

---

---

11. Die Klassenlehrerin sagte, Mara solle nur noch auf Noten achten.

---

---

---

12. Am Ende entscheidet Mara, dass Leistungen unwichtig sind.

---

---

---



*Schreibe über eine Situation, in der eine Person unter Leistungsdruck steht. Beschreibe, woher der Druck kommt, wie die Person darauf reagiert und welche Hilfe oder Veränderung sinnvoll wäre. Erkläre auch, warum gute Leistungen motivieren können, aber nicht zum einzigen Maßstab werden sollten.*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Sie fragten sie zuerst, weil Mara fast immer gute Noten schrieb und als sehr leistungsstark galt.
2. Gute Noten waren für sie eine positive Rückmeldung, dass sie etwas verstanden hatte und ihre Vorbereitung erfolgreich war.
3. In diesem Schuljahr fühlten sich gute Noten nicht mehr automatisch wie ein Erfolg an, weil die Erwartungen immer höher wurden.
4. Das Lob machte den Druck größer, weil Mara Angst hatte, das positive Bild von sich zu verlieren.
5. Sie schrieb Lernpläne, stand früher auf und wiederholte Vokabeln sogar im Bus.
6. Sie lernte nicht mehr aus Interesse, sondern vor allem aus Angst, andere zu enttäuschen.
7. Sie versteckte sie, weil sie eine Drei bekommen hatte und diese Note als persönliches Scheitern empfand.
8. Das Gespräch zeigt, dass Mara sehr erschöpft ist und unter dem Anspruch leidet, immer stark und zuverlässig zu wirken.
9. Lina sagt, dass Mara vielleicht nicht schlecht in der Schule ist, sondern einfach zu streng mit sich selbst.
10. Sie schlägt vor, Noten nicht als Urteil über die Person zu sehen, sondern als Rückmeldung zu Fortschritten, Verständnis und Übungsbedarf.
11. Sie soll das tun, damit Erholung nicht wie verlorene Zeit wirkt, sondern ein bewusster und notwendiger Teil des Lernens wird.
12. Sie erkennt, dass gute Leistungen wichtig bleiben können, aber Motivation nicht aus Angst entstehen muss.

### Multiple Choice

---

1. B) Sie schrieb fast immer gute Noten.
2. C) Sie waren eine Rückmeldung, dass sie etwas verstanden hatte.
3. B) Selbst gute Noten fühlten sich nicht mehr gut genug an.
4. A) Weil er für Mara wie zusätzlicher Druck klang.
5. A) Mara wollte das positive Bild von sich nicht verlieren.
6. B) Sie kann sich wegen Müdigkeit und Druck kaum konzentrieren.
7. B) Weil sie die Note als persönliches Scheitern empfindet.
8. B) Sie fragt genauer nach, weil sie merkt, dass etwas nicht stimmt.
9. B) Sie wünscht sich manchmal, nicht immer stark und zuverlässig wirken zu müssen.
10. B) Sie soll Noten, Fortschritte und Übungsbedarf realistischer betrachten.
11. A) Weil sie Freizeit bisher nicht als festen Teil des Lernens gesehen hat.
12. C) Gute Leistungen können wichtig sein, aber sie sollten nicht nur aus Angst entstehen.

## Lösungen

### Zuordnung

---

1. 1. Mara war früher stolz auf ihre Noten — weil sie fast immer gute Leistungen brachte.
2. 2. Gute Noten bedeuteten für Mara früher — weil gute Noten für sie eine positive Rückmeldung waren.
3. 3. Eine Zwei fühlte sich plötzlich nicht mehr gut genug an — weil viele von ihr eine Eins erwarteten.
4. 4. Der Satz ihrer Eltern war eigentlich ermutigend gemeint — weil der Satz für Mara wie eine Pflicht klang.
5. 5. Das Lob der Lehrer machte den Druck größer — weil sie Angst hatte, dieses Bild zu verlieren.
6. 6. Vor Prüfungswochen schrieb Mara Lernpläne — weil sie sich auf Tests besonders intensiv vorbereitete.
7. 7. Im Bus wiederholte Mara Vokabeln — weil sie schon vor der Schule weiterlernen wollte.
8. 8. Abends las Mara manchmal dieselbe Zeile mehrmals — weil ihre Konzentration durch Müdigkeit und Druck schlechter wurde.
9. 9. Die Mathematikarbeit versteckte Mara schnell — weil sie eine Drei in Mathematik bekam.
10. 10. Lina merkte, dass Mara nicht ehrlich antwortete — weil Mara nicht überzeugend sagte, dass alles okay sei.
11. 11. Mara sprach erst nach dem Unterricht offen mit Lina — weil sie nicht sofort vor allen darüber sprechen wollte.
12. 12. Mara sagte, sie wolle nicht immer stark wirken müssen — weil sie auch über ihre innere Erschöpfung sprach.
13. 13. Linas Satz machte Mara nachdenklich — weil Lina Maras Strenge mit sich selbst erkannte.
14. 14. Die Klassenlehrerin schlug eine andere Sicht auf Noten vor — weil Mara Fortschritte und Übungsbedarf realistischer sehen sollte.
15. 15. Mara sollte Pausen in den Lernplan eintragen — weil sie merkte, dass Lernen ohne Erholung schlechter funktioniert.
16. 16. Mara begann, ihre Noten anders zu sehen — weil sie ihre Noten nicht mehr als Urteil über sich sehen wollte.

### Reihenfolge

---

1. 1. Mara war früher stolz, wenn ihre Anstrengung zu guten Ergebnissen führte.
2. 2. Eine Zwei fühlt sich für Mara nicht mehr gut genug an.
3. 3. Ihre Eltern sagen oft, dass sie es schon schaffen wird.
4. 4. Lehrer loben Mara vor der Klasse, was den Druck noch größer macht.
5. 5. Mara schreibt sich vor Prüfungswochen genaue Lernpläne.
6. 6. Mara wiederholt Vokabeln sogar im Bus.
7. 7. Mara liest abends dieselbe Zeile mehrmals und kann sich kaum konzentrieren.

## Lösungen

### Reihenfolge (Fortsetzung)

---

8. 8. Mara merkt, dass sie immer mehr aus Angst vor Enttäuschung lernt.
9. 9. Mara bekommt in Mathematik eine Drei und versteckt die Arbeit.
10. 10. Lina merkt in der Pause, dass Mara ungewöhnlich still ist.
11. 11. Mara erzählt Lina auf dem Heimweg von ihrer Müdigkeit.
12. 12. Lina sagt, dass Mara vielleicht zu streng mit sich selbst ist.
13. 13. Die Klassenlehrerin spricht mit Mara über Fortschritte und Übungsbedarf.
14. 14. Die Klassenlehrerin rät Mara, Pausen und freie Zeit bewusst einzuplanen.
15. 15. Mara beginnt, Erholung als Teil des Lernens zu akzeptieren.
16. 16. Mara erkennt, dass eine Arbeit nicht ihren Wert als Mensch zeigt.

### Fehler finden

---

1. Mara schrieb früher fast immer gute Noten und war darauf stolz.
2. Gute Noten waren für Mara früher eine positive Rückmeldung, dass sie etwas verstanden hatte.
3. In diesem Schuljahr fühlte sich eine Zwei für Mara nicht mehr gut genug an.
4. Ihre Eltern meinten es nicht böse, aber ihre Worte klangen für Mara wie eine Pflicht.
5. Das Lob machte den Druck größer, weil Mara das positive Bild von sich nicht verlieren wollte.
6. Vor Prüfungswochen lernte Mara besonders viel und schrieb genaue Lernpläne.
7. Mara lag abends oft wach und dachte an die nächsten Tests.
8. Die Drei belastete Mara, und sie versteckte die Arbeit schnell in ihrer Mappe.
9. Lina merkte, dass Mara nicht ehrlich antwortete, und fragte genauer nach.
10. Mara erzählte Lina, dass sie müde war und nicht immer stark wirken wollte.
11. Die Klassenlehrerin schlug vor, auch auf Fortschritte, Verständnis und Übungsbedarf zu achten.
12. Gute Leistungen bleiben Mara wichtig, aber sie möchte nicht mehr nur aus Angst motiviert sein.